



# AUCH IM WINTER MACHT EINE FÜHRUNG SPAß!

Auch im Winter ist eine Führung in Vauban prima machbar und kann zum interessanten Erlebnis werden. Allerdings sind die Anforderungen an die persönliche Ausrüstung anspruchsvoller! Fehlt der optimale Kälteschutz, geht schon nach einer halben Stunde draußen im kalten Wind nichts mehr!

Und an was man denken muß ist Folgendes: Eine Führung ist kein Jogging, wo Wärme per Muskelbewegung generiert werden könnte. Im Gegenteil – Stehen und Soft-Walking sind die wesentlichen, körperlichen Tätigkeiten. Wer das im Hinterkopf abgespeichert hat, kann sich optimal vorbereiten! Der Kälte und dem Bibbern ein Schnippchen schlagen geht so:



- Ein Unteraufbau auf die Haut wie beim Skifahren (also Leggings, Rollis etc.)
- mehrschichtige Zwischenlagen (dicker Rolli, Fleecejacke)
- Skihose oder Thermohose
- Daunenannorak oder Thermojacke mit aufstellbarem Kragen, Steppmantel geht auch!
- Mütze mit Ohrenschutz oder Daunenkapuze
- gefütterte Winterstiefel, Walkingschuhe – innen mit Astronautensohlen
- dicke, lange Strümpfe, ggf. zweilagig
- Handschuhe, am besten in der Fell-Variante

In dieser Weise gut präpariert ist auch eine mehrstündige Führung elegant abzuleisten – und es stehen die interessanten Inhalte, und nicht das Frieren im Mittelpunkt!



Ein spezielles Dilemma taucht bei **Schulklassen** auf: Wolle, Annorak, Schal & Co. gelten als uncool. Und so laufen schon bald nach Start der Führung blanke Knöchel blau an, kriecht der stechende Frostschmerz in die bleichen Ohren.

Machen Sie deshalb als LehrerIn die Führung doch zu einem Outdoor-Projekt! Projektaufgabe: "Wir werden in Grönland in der kalten Wildnis ausgesetzt und müssen 1 Woche überleben". Es wird dokumentiert, wer welche Ausrüstung eingesetzt hat. Es wird protokolliert, wie sich die Probanden in ihrer Ausrüstung nach 30 Minuten, nach 60 Minuten und am Ende fühlen. Wer nach der Führung sich in bester Konstitution befindet, wird ausgezeichnet, erhält vielleicht einen kleinen Preis und die Klasse diskutiert, warum der oder die GewinnerIn erfolgreich war und wo die Mängel in der eigenen Ausrüstung zu suchen sind.

Frost is **COOL** !!

